вкусно и просто

О. В. Маврина

обед из духовки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга вдохновит и опытных, и начинающих хозяек на создание гастрономических шедевров, приготовленных в духовке. Здесь собрано немало рецептов оригинальных блюд, которые разнообразят ваше ежедневное меню и сделают незабываемым праздничный стол.

Для широкого круга читателей.

- Ольга Владимировна Маврина
  - Введение
    - ■
  - Блюда из мяса
    - ■
    - ■ Свинина с ананасом под сырным соусом
      - ■
    - ■ Желудок фаршированный
      - ■
    - ■ Рулет из фарша с начинкой из яиц
      - ■
    - ■ Свинина в горшочке
      - ■
    - ■ Мясо по-лионски
      - ■
    - ■ Запеканка из баранины
      - ■
    - ■ Окорок со стручковой фасолью
      - ■
    - ■ Говядина, тушенная с квашеной капустой в горшочке
      - ■
    - ■ Баранина, тушенная с овощами
      - ■
    - ■ Свинина, тушенная в майонезе
      - ■
    - ■ Запеченная свиная грудинка с овощами
      - ■
    - ■ Свиные ушки
      - ■
    - ■ Свинина с фруктами
      - ■
    - ■ Баранина, запеченная с фасолью
      - ■

- Паштет из мясного фарша
- Ростбиф холодный
- Кролик по-домашнему

- Блюда из птицы и дичи
  - Похлебка в горшочке
  - «Лакомый кусочек»
  - Дичь с овощами
  - Курица с тыквой и картофелем
  - Курица в сметане
  - Цыпленок с пивом
  - Запеканка из индейки
  - Куриные грудки с сыром и помидором
  - Курица с яблоками и сыром
  - Куриные колбаски
  - Куриный торт «Елочка»
  - Гусь в фольге
  - Курица под белым соусом
  - Цыплята под грибным соусом
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыбная запеканка
  - Кальмары в сметанном соусе
  - Судак под соусом

- Рыба по-деревенски
- Карп, тушенный с пивом
- Крабы из духовки
- Рыба с яблоками
- Горбуша фаршированная
- Рыбный пирог
- Рыбное филе с рисом
- Рыбник
- Щука в горшочке
- Праздничная рыба
- Осетр по-волжски

○ Блюда из овощей

- Картофельные шарики
- Тыква с курагой
- Кабачки фаршированные
- Запеканка из цветной капусты
- Кабачки под сыром
- Запеканка из помидоров и лука
- Капуста с макаронами
- Луковое суфле
- Репа, фаршированная овощами
- Фаршированные баклажаны

- Цветная капуста под майонезом
- Запеченные огурцы
- Помидоры на скорую руку
- Пирог из тыквы
- Тыквенно-яблочный пудинг

- Каши и запеканки из круп
  - Крупеник
  - Гречневик
  - Пшенный каравай
  - Рисовая каша с грибами
  - Рисовая каша с яблоками
  - Манные шарики
  - Запеканка
  - Запеканка из пшенной каши и тыквы
  - Перловая каша
  - Рисовая каша с медом и изюмом
  - Пирог с овсяными хлопьями и орехами
- Изделия из теста
  - Хлеб
    - Драчена со сметаной и сыром
    - Пирог из ржаного хлеба с яблоками
    - Хлеб со свежими грибами
    - Хлеб, запеченный с яйцами

- Пиццы
  - Тесто для пиццы
  - Пицца с ветчиной и грибами
  - Пицца с сырокопченой колбасой и грибами
  - Пицца с рыбой
  - Пицца с перцем, помидорами и луком
  - Пицца с мясом
- Выпечка
  - Пирог из мандаринов
  - Печенье ореховое
  - Печенье сырное
  - Рулет с маком
  - Пирог из творога
  - Торт с вишней
  - Торт «Зебра»
  - Торт кисельный
  - Сахарные пирожные
  - Клубничный пирог
  - Медовый хлебец
  - Кекс с черносливом
  - Пряники лимонные
  - Колечки с орехами
  - Печенье соленое

- Ореховые шарики
  -
- Трубочки миндальные
  -

Ольга Владимировна Маврина
Обед из духовки

Введение

Сегодня стало модным ходить в рестораны и кафе, однако, приобщаясь к новым условиям жизни, мы медленно, но верно понимаем, что нет ничего лучше пищи, приготовленной в домашних условиях, а именно в духовке. Несомненным преимуществом домашней пищи является то, что вы всегда будете уверены в ее качестве, ведь продукты для приготовления вы, как правило, выбираете сами. Духовой шкаф – это, конечно, не русская печь, которую сегодня встретишь далеко не в каждом доме, но и не микроволновка, имеющая свою специфику.

Блюда из духовки вкусны и полезны, к тому же приготовить их под силу любому – необходимо лишь немного времени и средств.

В основу книги положены как традиционные, классические кулинарные рецепты, которые подойдут и для особых случаев, и для обеда в семейном кругу, так и новые рецепты пицц, запеканок, пирожных. Эти блюда можно приготовить из различных продуктов, причем не всегда дорогих. Ведь даже самое простое блюдо легко превратить в шедевр кулинарного искусства, красиво его оформив.

Книга станет полезным пособием и для тех, кто только начинает постигать азы кулинарии. В ней собрано большое количество советов по грамотному приготовлению мясных, рыбных, овощных блюд, кондитерских изделий, а также даны рекомендации о том, как выбрать качественные и свежие продукты и сохранить их.

Для удобства рецепты блюд сгруппированы в отдельные разделы, так что можно без труда найти, к примеру, рецепт и рыбной запеканки, и миндальных трубочек.

Рецепты приведены из расчета на 3–4 порции в зависимости от калорийности и индивидуальных потребностей. Количество продуктов дано преимущественно в объемных мерах (ложках, стаканах), что облегчает пользование рецептом, не требует перевода одной меры в другую. К тому же если, например, в рецепте сливочное масло дано в столовых ложках, то это подразумевает, что масло должно быть заранее размягченным. Но не стоит забывать, что все меры условны и могут быть изменены в соответствии с конкретной ситуацией.

Блюда из мяса

Мясо является источником белков, жиров, углеводов, минеральных и экстрактивных веществ, витаминов и ферментов. Оно хорошо сочетается с различными продуктами, поэтому из него можно приготовить большое количество разнообразных блюд.

Свежее мясо имеет сухую поверхность, свежий запах, белый или желтоватый (у говядины) жир, при надавливании пальцем его поверхность быстро выравнивается. Мясо молодых животных светлое, мясо старых, в особенности говядина, темно-красное, с сине-фиолетовым оттенком. Жир свинины не должен быть липким.

Если мясо все же приобрело неприятный запах, надо положить его на полчаса в подкисленную уксусом воду или в светло-розовый раствор марганцовокислого калия.

Мясо нужно хранить в морозильной камере в целлофановых пакетах. Нельзя размораживать его несколько раз, поэтому нужно сразу разрезать на куски и рассортировать. Нельзя готовить мясо, пока оно полностью не разморозится.

При быстром размораживании мясо теряет много сока и становится жестким, менее питательным, поэтому не нужно при размораживании класть его в горячую воду. Размораживать его надо на воздухе, при комнатной температуре. Предназначенное для хранения мясо не нужно мыть, так как от воды оно быстрее портится. Сохранить мясо в течение нескольких дней (вне холодильника) можно, завернув его в полотенце или чистую ткань, смоченную в воде с большим количеством поваренной соли, либо натерев его солью или сахаром.

Чтобы мясо при тепловой обработке не высушилось и не подгорело, в духовой шкаф необходимо поставить небольшой сосуд с водой. Мясо в духовке следует поливать только горячей водой или бульоном, так как от холодной воды оно станет жестким.

Свинина с ананасом под сырным соусом

Расход продуктов: свинина – 150 г, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., сыр – 50 г, кольцо консервированного ананаса, мука, фенхель, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: кусок свинины разрезать пополам, отбить, посолить, поперчить, запанировать в муке и поджарить.

Обжарить лук, нарезанный кольцами. Сладкий перец нарезать соломкой.

На один кусочек мяса выложить лук, перец, второй кусок свинины, сверху положить кольцо консервированного ананаса, пласт твердого сыра, мелко нарезанный фенхель. Все выложить на противень и запекать 10–15 минут.

Желудок фаршированный

Расход продуктов: желудок свиной – 1 шт., печень свиная – 1 кг, легкое – 1 кг, сердце – 1 кг, почка говяжья – 1 шт., свинина с жиром – 1,5 кг, лук репчатый – 4 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: свиную печень, легкое, сердце, почку, свинину с жиром и лук прокрутить в мясорубке, посолить, поперчить.

Свиной желудок промыть, хорошо посолить, поперчить с обеих сторон и туго набить приготовленным мясным фаршем.

Зашить желудок в нескольких местах, чтобы не лопнул, поставить в нагретую духовку на 3 часа и постоянно поливать выделяющейся жидкостью. Когда желудок будет готов, вынуть его из духовки и на 4 часа положить под пресс.

Рулет из фарша с начинкой из яиц

Расход продуктов: фарш из свинины и говядины – 500 г, яйца – 5–6 шт., хлеб белый – 2 ломтика, лук репчатый – 1 шт., сметана – 2 столовые ложки, огурец соленый – 1 шт., мука – 1–2 столовые ложки, сухари панировочные, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: добавить в фарш размягченный хлеб, мелко нарезанный лук, 1 сырое яйцо, сметану, очищенный и мелко нарезанный огурец (семена, если они крупные, удалить), мелкорубленую петрушку, посолить, поперчить и вымешать до однородной массы. Отложить 1 сырое яйцо, остальные отварить, очистить, обвалять в муке. Выложить друг за другом на фарш, который следует разложить в виде узкого длинного прямоугольника. Соединить края фарша, положить на противень, смазать взбитым яйцом, посыпать молотыми сухарями. Запекать в духовом шкафу, периодически поливая водой. Готовый рулет нарезать тонкими ломтиками.

Свинина в горшочке

Расход продуктов: свинина – 500 г, картофель – 150 г, масло сливочное – 3 столовые ложки, бульон куриный – 1 стакан, изюм – 60 г, груша – 1 шт., паста томатная – 2 столовые ложки, чеснок – 2–3 зубчика, лавровый лист, молотый имбирь, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления: картофель отварить в мундире, затем очистить, нарезать кружочками, обжарить в сливочном масле. Свинину нарезать тонкими кусками и также обжарить. Положить в маленькие горшочки сначала мясо, потом картофель, добавить томатную пасту, поперчить, посолить, положить рубленый чеснок, лавровый лист, посыпать молотым имбирем, залить куриным бульоном и тушить в духовке в течение 25 минут. Затем добавить кусочки груши, изюм и потомить в духовке до готовности. Подавать в горшочках.

Мясо по-лионски

Расход продуктов: свинина – 500 г, картофель – 8–10 шт., помидоры – 3–4 шт., майонез – 250 г, лук репчатый – 1 шт., гвоздика, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: мясо разрезать на кусочки, слегка отбить, посолить, поперчить. Картофель нарезать соломкой, помидоры – кружочками, лук – тонкими полукольцами. Положить на смазанный маслом противень мясо, лук, помидоры, картофель, добавить гвоздику. Затем залить майонезом и запекать, пока не будет готов картофель. По желанию за 5 минут до готовности посыпать твердым сыром.

Запеканка из баранины

Расход продуктов: баранина – 100 г, картофель – 10 шт., бульон мясной – 1 стакан, мука – 0,5 стакана, жир – 2 столовые ложки, яйцо – 1 шт., кинза, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: приготовить тесто, для этого взять муку, жир, яйцо и соль. Мясо мелко нарезать и положить в плоскую посуду вместе с нарезанным мелкими кубиками картофелем. Залить крепким мясным бульоном так, чтобы покрыть картофель, добавить соль, перец, измельченную кинзу, сверху вместо крышки положить слой теста. Запеканку выпекать на слабом огне 1,5 часа в духовом шкафу.

Окорок со стручковой фасолью

Расход продуктов: фасоль в стручках – 750 г, картофель – 7 шт., окорок некопченый – 150 г, яйца – 3 шт., молоко – 1 стакан, сыр тертый – 2 столовые ложки, масло сливочное – 50 г, сок лимонный – 1 столовая ложка, кардамон, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: фасоль и окорок мелко порубить и вместе с тонко нарезанными ломтиками картофеля положить слоями в форму, предварительно смазанную маслом. В молоко выбить яйца и все вместе взбить, добавить соль, перец, сок лимона и кардамон. Эту смесь осторожно вылить в форму, сверху посыпать тертым сыром, положить кусочки сливочного масла. Форму поместить в горячий духовой шкаф на 30 минут.

Говядина, тушенная с квашеной капустой в горшочке

Расход продуктов: мясо – 500 г, капуста квашеная – 400 г, масло топленое – 2 столовые ложки, паста томатная – 1–5 столовых ложек, бульон говяжий – 1 стакан, лук зеленый, соль, перец по вкусу, зелень.

Способ приготовления: мясо очистить от сухожилий, нарезать, как на гуляш.

Капусту нашинковать соломкой. Мясо и капусту положить в горшочки, добавить нарезанный лук, перец, томатную пасту, топленое масло, бульон. Если капуста не очень соленая, немного посолить. Подготовленные горшочки закрыть крышками, поставить в духовку на 2 часа.

На стол подавать в горшочках, посыпав рубленой зеленью.

Баранина, тушенная с овощами

Расход продуктов: баранина (грудинка) – 500 г, корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 4 шт., капуста – 1 небольшой кочан, томатная паста – 2 столовые ложки, картофель – 7 шт., жир – 3 столовые ложки, зелень, соль, сахар, перец красный по вкусу.

Способ приготовления: мясо разделить на порции по 50 г, в посуде разогреть жир, обжарить в нем баранину вместе с измельченным корнем петрушки и кружочками нарезанного лука. Добавить томатную пасту, перец, соль, сахар, большими кусками нарезанную морковь, крупно нарезанную капусту и залить все горячей водой так, чтобы овощи едва были ею закрыты, положить целые картофелины (большие разрезать пополам). Тушить в духовке, пока мясо и овощи не будут готовы. В конце тушения картофель посолить.

Чтобы при обжаривании в духовке мясо птицы, кролика, поросенка покрылось румяной корочкой, нужно предварительно смазать тушки сметаной.

Свинина, тушенная в майонезе

Расход продуктов: мясо постной свинины – 500 г, лук репчатый – 2 шт., сыр тертый – 3 столовые ложки, майонез – 300 г, жир свиной – 2 столовые ложки, сельдерей – 150 г, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в жире до коричневого цвета, добавить натертый сельдерей, рубленый лук, нарезанный укроп, лавровый лист и еще раз обжарить. Затем все сложить в чугунок или жаровню, залить майонезом и посыпать тертым сыром. Тушить в духовке 1 час. Подать со свежими овощными салатами.

Запеченная свиная грудинка с овощами

Расход продуктов: свиная грудинка (свежая или копченая) – 1 кг, брюква – 1 шт., картофель – 6 шт., капуста – 0,5 кочана, морковь – 4–5 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления: свежее мясо натереть солью и держать несколько часов в холодном месте. Затем положить мясо на противень, налить воды и жарить в духовке в течение 1 часа при температуре 160–170 °С, время от времени поливая водой и поворачивая. Затем в образовавшуюся жидкость на противне положить ломтики капусты, брюквы, моркови, нарезанный картофель и продолжать выпекать до полной готовности. Овощи также следует периодически поливать жидкостью с противня. Овощи посыпать солью. Готовое мясо нарезать на порционные куски и подать с овощами.

Свиные ушки

Расход продуктов: ушки свиные – 6 шт., лук репчатый – 2 шт., сыр тертый – 50 г, мука – 3 столовые ложки, масло сливочное – 3 столовые ложки, молоко – 3 стакана, гвоздика, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: ушки опалить на газу, очистить и промыть. Варить в небольшом количестве воды с луком, солью, перцем и гвоздикой в течение 4 часов. Муку обжарить в масле, добавить молоко, посолить, оставить на медленном огне на 5 минут. Готовые ушки нарезать тонкими полосками, уложить на противень, залить соусом, посыпать сыром и запечь в духовке до готовности.

Свинина с фруктами

Расход продуктов: свинина – 800 г, груши сушеные – 50 г, чернослив – 50 г, яблоки сушеные – 50 г, орехи грецкие – 50 г, масло сливочное – 2 столовые ложки, тмин – 1 чайная ложка, сельдерей, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: мясо нарезать большими кусками, сделать в каждом куске надрез, тщательно промыть. В надрезы положить мелко нарезанные груши, чернослив, яблоки. Противень смазать маслом, выложить куски свинины, посолить, поперчить по вкусу, посыпать тмином. Выпечь в духовом шкафу до готовности. Перед подачей к столу посыпать блюдо мелкорублеными орехами и измельченной зеленью сельдерея.

Баранина, запеченная с фасолью

Расход продуктов: баранина – 500 г, фасоль – 400 г, помидоры – 5 шт., перец зеленый – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, масло сливочное – 1 столовая ложка, петрушка, кинза, перец красный, соль по вкусу.

Способ приготовления: баранину нарезать порционными кусками, промыть, посолить, поперчить, потушить до полуготовности вместе с истолченным чесноком и нарезанным кольцами луком. Фасоль отдельно сварить до полуготовности. Сковороду смазать маслом, выложить посередине кусочки баранины, вокруг – фасоль, нарезанные кубиками помидоры, перец, натертую морковь, все немного посолить, поперчить, посыпать измельченной зеленью петрушки и кинзы, поставить в хорошо нагретую духовку. Подать к столу с картофелем, рисом или овощами.

Паштет из мясного фарша

Расход продуктов: фарш – 500 г, чеснок – 2 зубчика, лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, рис – 3 столовые ложки, паста томатная – 1 столовая ложка, яйца – 3 шт., сметана – 0,75 стакана, зеленый горошек (консервированный) – 250 г, масло растительное – 5 столовых ложек, уксус столовый 9 %-ный – 3 столовые ложки, зелень петрушки, базилика, перец черный молотый – 0,5 чайной ложки, порошок сладкой паприки – 0,5 чайной ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: сварить рассыпчатый рис. Чеснок и лук мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле до прозрачности. Подготовленные рис, лук и чеснок смешать с мясным фаршем, томатной пастой, яйцами, сметаной, солью, молотым перцем и паприкой. Добавить зеленый горошек и снова перемешать массу. Выложить массу в жаропрочную форму (желательно прямоугольную) и поместить на среднюю полку в духовку, нагретую до 180 °С. Запекать примерно 50 минут. Готовый паштет остудить, поставить в холодильник не менее чем на 2 часа. Уксус смешать с растительным маслом, мелко нарезанной зеленью петрушки, базилика, добавить соль и перец по вкусу и отдельно подать к паштету как соус.

Ростбиф холодный

Расход продуктов: вырезка говядины (толстый или тонкий край) – 1 кг, масло растительное – 2 столовые ложки, лук репчатый – 1 шт., сало – 30 г, масло сливочное – 2 столовые ложки, молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: очистить кусок мяса от пленки и сухожилий, обмыть, обсушить салфеткой. Натереть мясо солью, смазать растительным маслом, обложить нарезанным кольцами луком и поместить в холодильник на 8–10 часов. Удалить лук, придать мясу форму, обильно посыпать перцем (желательно свежемолотым), обвязать, если потребуется, суровыми хлопчатобумажными нитками, чтобы кусок стал компактным, и быстро обжарить на хорошо разогретом сале. Поставить в толстостенной жаропрочной форме в нагретую до 250 °С духовку на среднюю полку и полить вытопившимся салом. Запекать 15 минут, затем снизить температуру до 200 °С, полить растопленным сливочным маслом, посолить и запекать еще примерно 15 минут. Время приготовления зависит от толщины куска мяса, от его качества и от духовки. Поджаренное мясо должно остаться розовым, а при прокалывании выделять красный сок. Остудить готовое мясо. Удалить с поверхности застывший соус. Перед подачей нарезать ростбиф тонкими кусками поперек волокон.

Кролик по-домашнему

Расход продуктов: тушка кролика, лук репчатый – 4 шт., морковь – 1 шт., вода – 1 л, уксус 6 %-ный – 1 л, мука – 1 столовая ложка, паста томатная – 1 столовая ложка, бульон – 1 стакан, масло растительное – 4 столовые ложки, чеснок – 6 зубчиков, чабрец, гвоздика, майоран, лист лавровый, перец красный, соль по вкусу.

Способ приготовления: кролика порубить на порционные куски, положить на 3 часа в маринад, приготовленный из воды, уксуса, одной нарезанной на части луковицы, чеснока, лавровых листьев, перца, гвоздики, соли. Противень смазать маслом, уложить куски кролика, посыпать нарезанным кольцами луком и кружками моркови. Томатную пасту, муку, бульон, лавровый лист, чабрец, мелко нарезанный майоран, соль и перец смешать, вылить на противень. Выпечь в духовке при температуре 200 °С. Подать к столу с тушеными овощами.

Блюда из птицы и дичи

Мясо птицы и дичи отличается высокой усвояемостью. В белом мясе кур и индеек содержится небольшое количество жира, у гусей и уток мясо более темное, следовательно, содержит больше жира. Кожа птицы не должна быть липкой, клейкой. У молодой птицы грудная кость мягкая, легко вдавливается, мясо желтоватое. У старой птицы кость крепкая, цвет мяса сероватый.

Перед тем как опалить тушку птицы, ее нужно натереть мукой.

Чтобы белое мясо птицы стало еще белее, его нужно сбрызнуть соком лимона.

Кур и цыплят можно запекать в духовке как целиком, так и нарезав порционными кусками. Первые 15 минут температура в духовом шкафу должна быть 220–250 °С, затем температуру снижают до 180 °С и поливают периодически выделяющимся соком.

Птицу и дичь лучше запекать в духовке в глубокой жаропрочной сковороде с макаронами, овощами или крупами.

Похлебка в горшочке

Расход продуктов: филе куриное – 250 г, картофель – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., капуста – 300 г, горошек зеленый (консервированный) – 50 г, вода – 2 л, тесто слоеное – 100 г, фенхель, кинза – 1 пучок, лист лавровый, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: филе нарезать небольшими кусочками, промыть и сварить до полуготовности. Лук мелко нарезать, морковь протереть через крупную терку. Картофель очистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать соломкой. В приготовленный горшок положить мясо, картофель, капусту, лук, морковь, крупно нарезанную зелень, зеленый горошек, лавровый лист, залить куриным бульоном, посолить, накрыть раскатанным толщиной 1 см тестом и поставить в духовку томиться на 1,5–2 часа, после чего вынуть и поперчить. Подать к столу в горшочке.

«Лакомый кусочек»

Расход продуктов: окорочка – 2 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., чернослив – 0,5 стакана, сыр тертый – 150 г, сметана – 0,5 стакана, масло сливочное – 1 столовая ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: окорочка промыть, посолить, поперчить, обмазать маслом. Выложить на противень. Поверх мяса положить нарезанный тонкими полукольцами лук, слой тонко нарезанных ломтиков яблок, половинки чернослива. Сверху посыпать тертым сыром, залить сметаной и поставить в духовку для запекания.

Дичь с овощами

Расход продуктов: тушка птицы, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., баклажан – 1 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 1 стакан, бульон куриный – 1 стакан, мука – 2 столовые ложки, яйца – 2 шт., масло сливочное – 1 столовая ложка, фенхель, майоран, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: подготовленную тушку разрубить на небольшие куски, промыть. Лук нарезать кольцами, морковь – соломкой, баклажаны очистить и нарезать кубиками, яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Сковороду или казанок смазать маслом, выложить мясо, сверху лук, морковь, баклажаны, яблоки. Все посолить и поперчить, добавить мелко нарезанные фенхель и майоран. Поставить в духовой шкаф на 10 минут. Отдельно смешать муку и сметану, влить в куриный бульон, нагреть до температуры 90 ˚С. Вынуть из духовки казан с мясом, влить в него полученный бульон и поставить тушиться до готовности. При подаче к столу украсить блюдо половинками вареных яиц.

Курица с тыквой и картофелем

Расход продуктов: курица – 1 тушка, картофель – 8–10 шт., тыква – 500 г, лук репчатый – 1 шт., бульон куриный – 1 стакан, масло подсолнечное – 2 столовые ложки, чернослив – 100 г, чеснок – 3 зубчика, корица, петрушка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: курицу промыть, разрезать на порционные куски. Тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Сковороду смазать маслом, положить курицу, посолить, поперчить, добавить картофель, мелко нарезанный лук и корицу. Обжарить до образования золотистой корочки. Отдельно потушить тыкву. Затем в сковороду с курицей и картофелем выложить тыкву, добавить бульон и хорошо промытый чернослив, истолченный чеснок, мелко порубленную петрушку. Поставить в разогретую до 160 °С духовку. Тушить до готовности.

Курица в сметане

Расход продуктов: мясо вареной курицы – 500 г, сметана – 1 стакан, лук репчатый – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: мясо вареной курицы отделить от костей, нарезать на порции. Каждую порцию посолить, поперчить и выложить в казанок. Мелко нарезанный лук перемешать со сметаной и залить этой смесью курицу. Запекать 10 минут в предварительно разогретой духовке до 200 ˚С.

Цыпленок с пивом

Расход продуктов: тушка цыпленка, пиво темное – 250 мл, лимон – 1 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, горчица, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: цыпленка отварить целиком, вынуть его из бульона, положить на тарелку, посыпать молотым перцем, смазать сливочным маслом и горчицей, положить внутрь кусочек масла. Уложить подготовленного цыпленка в бумажный пакет (из плотной бумаги). Налить туда пиво, сок свежевыжатого лимона, тщательно закрыть пакет и подогнуть его края так, чтобы пиво не вытекало. Положить пакет на противень и выпекать в течение 30 минут.

Запеканка из индейки

Расход продуктов: филе индейки – 600 г, картофель – 7 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 1 столовая ложка, соус томатный – 3 столовые ложки, помидоры – 2–3 шт., баклажаны – 2 шт., перец красный – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: филе индейки промыть, нарезать маленькими кусками. Картофель очистить, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать кольцами. Сковороду смазать маслом, выложить кусочки индейки, картофель, лук, мелко нарезанный перец, посолить, поперчить. Отдельно взбить яйца, добавить натертые не терке баклажаны, измельченные помидоры и томатный соус. Выложить полученную массу в сковороду и выпекать в разогретой до 200 °С духовке. Перед подачей к столу украсить блюдо зеленью по вкусу.

Куриные грудки с сыром и помидором

Расход продуктов: грудки куриные (филе) – 500 г, сыр (твердый) – 30 г, сметана – 2 столовые ложки, помидор – 1 шт., лук-порей – 4 перышка, масло сливочное – 2 столовые ложки, базилик, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: сыр натереть на терке, добавить сметану, мелко нарезанный помидор, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Филе курицы промыть, посолить, поперчить. Противень смазать маслом, положить куриные грудки, на каждую из которых положить сырную массу, листики базилика, мелко нарезанный лук-порей. Запекать в духовке до золотистой корочки.

Курица с яблоками и сыром

Расход продуктов: тушка курицы, лук репчатый – 2–3 шт., помидоры – 3–5 шт., яблоки – 5 шт., сухари молотые – 1 столовая ложка, сыр тертый – 2–3 столовые ложки, жир – 1 столовая ложка, масло сливочное – 3 столовые ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: обработанную курицу разрезать на порционные куски, посыпать солью и перцем, обжарить на раскаленной сковороде с жиром. Обжаренные куски сложить в кастрюлю с толстым дном, добавить протертые через сито помидоры, лук, нарезанный кольцами. Сверху уложить очищенные, нарезанные дольками яблоки, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями. Полить все растопленным маслом и поставить запекать в духовку на 1–1,5 часа.

Куриные колбаски

Расход продуктов: мясо курицы – 600 г, орехи грецкие – 1,5 стакана, сливки – 100 г, масло сливочное – 30 г, яйца – 3 шт., зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления: мясо курицы прокрутить два раза в мясорубке, посолить, добавить измельченные и слегка обжаренные орехи, размягченное сливочное масло и сливки.

Получившуюся массу тщательно взбить и сформировать из нее колбаски. Смазать их взбитыми яйцами и запечь в духовом шкафу, посыпав рубленой зеленью.

Куриный торт «Елочка»

Расход продуктов: мясо курицы – 500 г, сало – 100 г, рис отварной – 200 г, лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 1–2 шт., яйца – 3–4 шт., майонез – 70 г, масло растительное – 3 столовые ложки, сметана – 2 столовые ложки, чеснок – 2 зубчика, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: мясо прокрутить в мясорубке вместе с салом и луком, добавить натертую на мелкой терке морковь, отварной рис, взбитые яйца, майонез, посолить и поперчить, хорошо взбить.

Противень подогреть, смазать маслом, выложить массу и разровнять. Печь в духовке 35–40 минут. За 5 минут до готовности верх коржа смазать сметаной. Готовый торт слегка остудить, разрезать на треугольники разного размера, которые затем аккуратно лопаткой выложить на блюдо пирамидкой. Верх торта посыпать чесноком, мелко порубленной зеленью.

Гусь в фольге

Расход продуктов: тушка гуся, масло сливочное – 3 столовые ложки, рис – 0,5 стакана, чернослив – 100 г, лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: сделать начинку из припущенного риса, заправленного маслом с добавлением заранее замоченного чернослива, добавить обжаренные в растительном масле мелко нарезанный лук и морковь, натертую на крупной терке. Птицу перед помещением в фольгу нужно отбить деревянным молотком, стараясь сбить острые выступы и нарушить прочную связь костей с мясом. Если кости выпирают из мяса, их следует вырезать, иначе острые концы могут повредить фольгу.

Тушку сполоснуть под холодной водой и срезать все лишнее острым ножом. Натереть солью и перцем. Заправленную начинкой тушку положить на спинку, концы крылышек заправить под основание и прижать, обвязав тушку суровой ниткой, ножки тоже связать и прижать. Зашить отверстие, чтобы начинка не вывалилась. Взять нафаршированную тушку и аккуратно обернуть фольгой, чтобы не повредить ее. Здесь очень важно, чтобы швы соединения фольги были герметичны и сама фольга не повреждена, иначе под напором пара может повредиться вся конструкция, и блюдо испортится.

Курица под белым соусом

Расход продуктов: тушка курицы, мука пшеничная – 2 столовые ложки, масло сливочное – 2 столовые ложки, бульон куриный – 0,5 стакана, шафран молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления: обработанную курицу сварить, разрубить на части. Муку обжарить на масле до светло-желтого цвета, добавить горячий бульон и проварить на слабом огне в течение нескольких минут. Затем в смесь положить молотый шафран, соль и тщательно вымешать. Полученным соусом полить курицу. В качестве гарнира можно использовать отварной рис или картофельное пюре.

Цыплята под грибным соусом

Расход продуктов: тушки цыплят – 2 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., грибы свежие – 300 г, петрушка – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: тушки цыплят разрубить на части. Противень смазать маслом, выложить на него цыплят, залить небольшим количеством воды, посолить, поперчить, посыпать рубленой зеленью петрушки. Грибы промыть, отдельно обжарить мелко порубленные лук и морковь, все выложить на противень. Тушить до готовности.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба является вкусным и здоровым продуктом, который хорошо усваивается организмом человека, а также нисколько не уступает мясу по пищевым и кулинарным качествам. В мясе рыбы содержится большое количество фосфора, жира, который богат биологически активными жирными кислотами и витаминами. Морепродукты низкокалорийны, зато 200 г рыбы в день полностью покрывают суточную потребность в незаменимых аминокислотах, защищающих от сердечных приступов и депрессий.

У свежей рыбы ярко-красные жабры, выпуклые, прозрачные глаза, с трудом отделяющаяся чешуя, упругая консистенция мяса, не вздутое брюшко. Если у рыбы жабры серые, скользкие, чешуя легко отходит, мясо мягкое – такую рыбу в пищу употреблять нельзя.

Для того чтобы быстрее разморозить рыбу, нужно положить ее в холодную подсоленную воду (1 чайная ложка на 1 л воды). Однако разделанную рыбу размораживать таким способом не рекомендуется, так как она потеряет вкус. Замороженное в специальных брикетах филе рыбы оттаивают на воздухе при комнатной температуре.

Кальмаров размораживают в холодной воде, удаляют клешни, затем промывают, меняя несколько раз воду.

Чтобы чешуя от рыбы отделялась лучше, ее сначала на несколько секунд опускают в горячую воду, затем сразу же в холодную, после чего вынимают и тупой стороной ножа удаляют чешую, потрошат и промывают в холодной воде.

Чтобы рыба приобрела специфический вкус и аромат, можно добавить 1 чайную ложку молотого мускатного ореха в растительное масло, в котором она готовится.

Запекать рыбу в духовке можно сырую, припущенную или обжаренную. Очень важно при этом, чтобы духовка была разогрета до 180–200 °С, иначе рыба пропечется плохо.

Чтобы устранить запах рыбы, посуду перед мытьем нужно протереть лимонной корочкой или сухой горчицей.

Рыбная запеканка

Расход продуктов: филе рыбы – 1 кг, сардельки – 50 г, шпик – 50 г, хлеб белый – 2 ломтика, лук репчатый – 1–2 шт., молоко – 5 столовых ложек, каперсы – 1–2 шт., петрушка – 1 пучок, сметана – 1 стакан, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 столовые ложки, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления: рыбное филе сбрызнуть уксусом, посолить и поставить тушить. Затем остудить и прокрутить в мясорубке вместе с сардельками, шпиком, луком и размоченными в молоке ломтиками белого хлеба. Петрушку и каперсы измельчить, перемешать с фаршем и приправить все уксусом и солью. В форму, смазанную маслом, положить рыбную массу. Сметану взбить с желтками, белки взбить отдельно. Соединить все и полученной массой полить рыбный фарш. Блюдо поставить в умеренно нагретую духовку и выпекать в течение 20 минут. К запеканке подать картофельный или зеленый салат.

Кальмары в сметанном соусе

Расход продуктов: филе кальмара – 700 г, яблоки – 1–2 шт., лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 1–2 шт., масло сливочное – 120 г, мука – 2 столовые ложки, вода – 1,5 стакана, сметана – 0,5 стакана, гвоздика, сахар, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: морковь натереть на крупной терке, слегка обжарить в масле, затем тушить в небольшом количестве воды 7 минут. Яблоки очистить, удалить сердцевины и мелко нарезать. Добавить в морковь и тушить до готовности. В полученный фарш положить гвоздику, посолить. Отдельно приготовить сметанный соус: обжарить муку, измельченный лук, посолить, поперчить, добавить сахар, оставшуюся воду и сметану.

Тушки кальмара наполнить фаршем, слегка обжарить в масле, затем сложить в посуду для выпекания, залить сметанным соусом. Тушить в духовке в течение 15 минут.

При подаче на стол украсить зеленью.

Судак под соусом

Расход продуктов: рыба – 1 кг, картофель отварной – 300–400 г, сливки – 1 стакан, яйцо (желток) – 2 шт., масло сливочное – 3 столовые ложки, сыр тертый – 100 г, мука – 1 столовая ложка, соль, перец, специи по вкусу.

Способ приготовления: рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, залить горячей водой, добавить специи. Варить 10 минут. Затем поместить в сотейник, обложить вокруг ломтиками отварного картофеля.

Отдельно смешать сливки, желтки, сливочное размягченное масло, сыр, муку, соль, молотый перец. Разбавить процеженным отваром из-под рыбы до консистенции сметаны. Залить этим соусом рыбу, поставить в горячую духовку на 15 минут.

Подавать рыбу с зеленым салатом.

Рыба по-деревенски

Расход продуктов: рыба (окунь, карась) – 600 г, яйца – 5 шт., сливки – 250 г, масло растительное – 60 г, мука пшеничная – 1 столовая ложка, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: рыбу очистить и тщательно промыть. Посолить, поперчить, запанировать в муке и выложить на сковороду, смазанную маслом. Обжарить с обеих сторон. Яйца взбить со сливками, залить рыбу и запечь в духовке. Подать на сковороде, посыпав мелкорубленой зеленью.

Карп, тушенный с пивом

Расход продуктов: карп – 1 кг, пиво – 200 г, масло сливочное – 1 столовая ложка, хлеб пшеничный – 2 ломтика, изюм – 50 г, сок лимонный – 0,5 чайной ложки, уксус 3 %-ный – 2 столовые ложки, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: рыбу почистить, обработать, нарезать кусками. Посолить, поперчить, полить уксусом и поставить в холодильник на 40 минут. В емкость для тушения влить пиво, довести до кипения, добавить масло, затем – рыбу вместе со специями и уксусом. Хлеб мелко нарезать и добавить к рыбе вместе с изюмом и лимонным соком. Емкость накрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.

Крабы из духовки

Расход продуктов: мясо крабовое – 400 г, лук репчатый – 1 шт., перец зеленый – 1–2 шт., кукуруза сладкая консервированная – 200 г, бульон рыбный – 2 стакана, мука – 2 столовые ложки, масло растительное – 4 столовые ложки, сливки – 0,5 стакана, сельдерей – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: лук нарезать тонкими кольцами, обжарить на половине масла. Противень смазать оставшимся маслом, выложить мясо крабов, посолить, поперчить, добавить обжаренный лук, кукурузу, нарезанный кольцами зеленый перец, влить горячий бульон с растворенной в нем мукой, сливки, посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея. Запечь в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

Рыба с яблоками

Расход продуктов: камбала – 1 кг, яблоки – 5 шт., молоко – 1 стакан, яйца – 2 шт., мука – 1 стакан, сливочное масло – 3 столовые ложки, соль, зелень по вкусу.

Способ приготовления: рыбу почистить, обработать, нарезать кусками. Посолить, обвалять в муке и слегка обжарить.

Яблоки очистить, удалить сердцевины, нарезать дольками. Форму смазать маслом (использовать половину), уложить в нее слоями рыбу и дольки яблок. В молоко всыпать 1 чайную ложку муки, добавить яйца, соль, все взбить и залить этой смесью рыбу и яблоки. Сверху положить кусочки оставшегося масла и запечь в духовке.

Посыпать зеленью перед подачей на стол.

Специфический запах камбалы можно устранить, удалив при обработке кожу с темной стороны.

Горбуша фаршированная

Расход продуктов: горбуша – 1 кг, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., сыр твердый – 100 г, яйцо – 1 шт., масло растительное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: рыбу хорошо почистить, удалить кости. Положить в подсоленную воду на 2–3 часа. Лук мелко нарезать и обжарить с натертой на крупной терке морковью. Добавить натертый сыр и яйцо, все перемешать. Этой смесью аккуратно заполнить брюхо рыбы. Запекать в духовке при температуре 180–200 °С на смазанном растительным маслом противне брюхом вниз. В качестве гарнира прекрасно подойдет овощное ассорти.

Рыбный пирог

Расход продуктов: рыба (карп, карась) – 1 кг, яйца – 4 шт., морковь отварная – 3–4 шт., горошек зеленый – 250 г, молоко – 1 стакан, хлеб ржаной – 2 ломтика, лук репчатый – 2 шт., жир – 30 г, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: рыбу почистить, обработать, отделить от костей. Филе прокрутить в мясорубке вместе с луком. Добавить размоченный в молоке хлеб, 3 взбитых яйца, посолить и поперчить. Массу хорошо вымешать, выложить в форму для торта, смазанную жиром. Выпекать в духовке 30 минут. Затем на поверхность торта выложить натертую на мелкой терке морковь, смешанную с зеленым горошком. Залить взбитым яйцом. Выпекать еще 20 минут. Подавать на стол можно как в горячем, так и в холодном виде.

Рыбное филе с рисом

Расход продуктов: филе рыбное (рыба морская) – 500 г, рис – 1 стакан, морковь – 2 шт., масло сливочное – 100 г, молоко – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления: рис промыть, сварить вместе с мелко нарезанной морковью до полуготовности. Рыбное филе нарезать порционными кусками, посолить, перемешать с маслом и рисом. Противень смазать маслом, выложить на него рыбу и рис, сверху полить взбитым с молоком яйцом. Запечь в духовке до готовности. Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

Рыбник

Расход продуктов: филе хека – 2,5 кг, хлеб ржаной – 200–300 г, лук репчатый – 3 шт., морковь – 2 шт., яйца – 5 шт., маргарин – 100 г, грибы сушеные – 50 г, масло растительное – 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: грибы отварить, нарезать соломкой, обжарить в масле вместе с нарезанным луком, добавить натертую на мелкой терке морковь. В остывшую начинку порубить 2 вареных яйца.

Филе хека дважды прокрутить в мясорубке, соединить с размоченным в 1,5 стакана грибного бульона хлебом, размягченным маргарином, 2 рублеными вареными яйцами, все посолить и перемешать.

Противень смазать маслом, выложить на него половину рыбной массы, грибную начинку, вторую половину рыбной массы. Поверхность пирога смазать сырым яйцом и выпекать в духовке до готовности.

Щука в горшочке

Расход продуктов: щука – 600 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., яйца – 5 шт., мука – 3 столовые ложки, молоко – 1 стакан, масло сливочное – 2 столовые ложки, фенхель, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: щуку очистить, промыть, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке. В каждый горшочек положить масло, рыбу, мелко нарезанные лук и морковь, залить взбитыми с молоком яйцами, посыпать измельченным фенхелем и поставить в духовку. Выпекать до готовности. Подать на стол с рисом или картофелем.

Праздничная рыба

Расход продуктов: горбуша – 800 г, яйца – 3 шт., майонез – 200 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., мука – 3 столовые ложки, сыр твердый – 200 г, крахмал – 3 столовые ложки, масло оливковое – 3 столовые ложки, имбирь молотый – 1 чайная ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: рыбу обработать, разрезать вдоль тушки, вынуть хребет, кости, нарезать на порционные куски. Яйца взбить с майонезом, перемешать с кусками рыбы и поставить в холодное место на ночь. Лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить в оливковом масле, в конце обжаривания добавить половину натертого сыра и молотый имбирь. Отдельно обжарить куски рыбы, обваляв их в смеси муки, крахмала, соли и перца. Противень смазать маслом, выложить рыбу, сверху – смесь лука, моркови и сыра. Запекать в течение 30 минут, затем добавить оставшийся натертый сыр и запекать еще 5–10 минут. Подать к столу можно с картофельным пюре либо овощами.

Осетр по-волжски

Расход продуктов: осетр – 600–700 г, картофель – 8 шт., лук репчатый – 2 шт., мука – 0,5 стакана, яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, масло сливочное – 2 столовые ложки, петрушка – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: рыбу обработать, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Картофель помыть, очистить, нарезать кружочками. Сковороду смазать маслом, положить рыбу, лук, нарезанный кольцами, картофель. Все посолить. Залить сметаной, смешанной с 1 чайной ложкой муки. Запечь в духовке до готовности. Подать на стол, украсив половинками вареных яиц и зеленью петрушки.

Блюда из овощей

Овощи благотворно влияют на процессы пищеварения, являются источником витаминов, минеральных солей. Они возбуждают аппетит и помогают разнообразить питание.

Хранить овощи необходимо в темном месте, например кладовке, так как под воздействием солнечного света в них разрушается каротин.

Клубни картофеля, морковь, свеклу и другие корнеплоды нужно мыть с помощью специальной щетки. Предварительно размораживать перед приготовлением свежезамороженные овощи не следует, так как они теряют свои вкусовые качества и витамины.

Чтобы замороженные овощи приобрели сочность и свежий аромат, нужно немного сбрызнуть их лимонным соком.

При чистке картофеля следует срезать очень тонкий слой, чтобы сохранить соли и белки, находящиеся под кожурой. Очистив картофель, его нужно сразу же положить в холодную воду, иначе он потемнеет.

Для пюре нужно выбирать картофель с кожурой, имеющей желтоватый оттенок, картофель с красноватой кожурой после варки становится клейким.

Чтобы запеканка не приставала к противню, его необходимо хорошо смазать сливочным маслом или маргарином, а затем обсыпать панировочными сухарями.

Резать помидоры лучше острым ножом, чтобы сохранить большее количество сока.

В духовом шкафу готовят помидоры твердые, не совсем созревшие, у которых много мякоти и мало семян.

Чтобы капуста не стала слишком мягкой, в блюдо, в состав которого она входит, нужно добавить немного уксуса.

Для того чтобы проверить готовность цветной капусты, нужно воткнуть вилку в кочерыжку: если она входит свободно, значит, капуста готова.

Измельчить чеснок можно с помощью чесночницы, а также в ступке или с помощью большого тяжелого ножа. В последнем случае нужно воспользоваться отдельной разделочной доской.

Картофельные шарики

Расход продуктов: картофель – 5 шт., молоко – 0,5 стакана, тертый мускатный орех – 50 г, масло сливочное – 3 столовые ложки, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления: картофель очистить, отварить в подсоленной воде. Воду слить, картофель размять, добавить половину масла, молоко, мускатный орех, посолить. Наполнить картофельным пюре кондитерский шприц. Смазать противень оставшимся маслом и выдавить пюре из шприца частями. Выпекать в духовке до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Для того чтобы картофель не разварился, нужно влить немного огуречного сока в воду, где он варится.

Тыква с курагой

Расход продуктов: тыква – 600 г, курага – 250 г, молоко – 1,5 стакана, масло сливочное – 3 столовые ложки, сахар – 0,5 стакана, мука – 2 столовые ложки, желток – 1 шт., сухари панировочные – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кусками. Курагу помыть, замочить на 20 минут, мелко нарезать. Муку обжарить на масле, добавить 0,5 стакана горячего молока, растереть, чтобы не было комков, добавить такое же количество горячего молока, немного сахара, соли. Варить на огне 15 минут; когда остынет, добавить желток и все вымешать.

Тыкву потушить с курагой до полуготовности, добавив оставшееся молоко, половину масла, сахар и соль. Противень смазать маслом, выложить тыкву, полить молочным соусом, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу до готовности.

Кабачки фаршированные

Расход продуктов: кабачки – 3 шт., морковь – 3–4 шт., лук репчатый – 3 шт., капуста – 0,5 кочана, масло сливочное – 3 столовые ложки, сметана – 1 стакан, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки очистить от кожуры, ложкой вынуть семена, наполнить их фаршем, приготовленным из мелко нарезанных овощей. Противень смазать маслом, выложить на него кабачки, посолить, залить сметаной. Выпекать в духовке до готовности. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Помимо овощного, в качестве начинки можно использовать грибной, овощной или мясной фарш.

Запеканка из цветной капусты

Расход продуктов: капуста цветная – 500 г, морковь – 1–2 шт., мука – 2 столовые ложки, молоко – 3 столовые ложки, масло сливочное – 2 столовые ложки, яйца – 2 шт., петрушка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: капусту и морковь отварить в подсоленной воде, протереть через сито. Муку слега обжарить на половине сливочного масла до образования светло-желтого цвета, влить молоко, посолить, поперчить. Все хорошо размешать и добавить взбитые яйца. Противень смазать маслом, выложить на него капусту, залить соусом. Запечь в духовке до готовности. Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Кабачки под сыром

Расход продуктов: кабачки – 2 шт., сыр твердый – 200 г, молоко – 0,5 стакана, яйцо – 1 шт., масло растительное – 100 г., сахар – 1 столовая ложка, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления: кабачки очистить от кожуры. Нарезать кружочками и обжарить с двух сторон на масле. Выложить на противень, посолить, посыпать сахаром и тертым на мелкой терке сыром. Все это залить яйцом, взбитым с молоком, запечь в духовом шкафу до готовности. Перед подачей на стол украсить веточками зелени.

Запеканка из помидоров и лука

Расход продуктов: помидоры – 8 шт., колбаса сырокопченая – 150 г, лук репчатый – 2 шт., сыр твердый – 200 г, масло сливочное – 3 столовые ложки, сухари панировочные – 0,5 стакана, яйца – 2–3 шт., сельдерей – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры ошпарить кипятком, затем опустить в холодную воду, снять кожицу и нарезать кубиками. Сковороду смазать маслом, обсыпать сухарями, положить помидоры, нарезанный кольцами репчатый лук, посолить, поперчить, затем добавить нарезанную кубиками колбасу, влить взбитые яйца, посыпать тертым сыром и мелко порубленным сельдереем. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Капуста с макаронами

Расход продуктов: капуста – 2 небольших кочана, макароны – 200 г, брынза тертая – 1 стакан, молоко – 1 стакан, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 3 столовые ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: капусту нашинковать, посолить, перетереть руками. Затем поперчить и слегка потушить. Макароны отварить, перемешать с капустой и брынзой, выложить на смазанный маслом противень. Яйца взбить с молоком, залить этой смесью всю массу и запечь в духовке до готовности.

Луковое суфле

Расход продуктов: лук репчатый – 6–7 шт., мука – 2 столовые ложки, масло сливочное – 4 столовые ложки, сметана – 0,75 стакана, яйца – 5–6 шт., молоко – 0,5 стакана, тмин – 1 столовая ложка, соль, перец красный по вкусу.

Способ приготовления: лук очистить и мелко нарезать, опустить в горячую воду и кипятить на слабом огне в течение 15–20 минут, после чего откинуть на сито. Муку обжарить в 1 столовой ложке масла до светло-желтого цвета, затем влить молоко и перемешивать до образования густого соуса. Отдельно потушить лук в 1 столовой ложке масла, не допуская зажаривания. Через 5 минут влить соус, посолить, поперчить, добавить тмин, оставить на огне еще на 5 минут. Когда масса остынет, протереть ее через сито, добавить желтки, сметану, взбитые белки. Сковороду или форму для выпекания смазать оставшимся маслом, влить луковую массу и запекать в духовом шкафу в течение 15–20 минут. Подать к столу в горячем виде.

Репа, фаршированная овощами

Расход продуктов: репа – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., масло сливочное – 40 г, сыр тертый – 2 столовые ложки, мука – 1 столовая ложка, сметана – 1 стакан, отвар овощной – 0,5 стакана, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: репы очистить, сварить до полуготовности, вынуть с помощью ложки мякоть. Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. Мякоть репы порубить, припустить, добавить пассерованный лук, морковь, порубленные яйца, посолить, поперчить. Муку поджарить на половине сливочного масла, добавить овощной отвар, сметану, прокипятить в течение нескольких минут, процедить. Противень смазать маслом, смесью лука и моркови наполнить репы, выложить на противень, сверху полить сметанным соусом, посыпать сыром и запечь в духовке до готовности.

Репу лучше варить в подсоленной воде (1 чайная ложка соли на 1 л воды).

Фаршированные баклажаны

Расход продуктов: баклажаны – 4 шт., грибы свежие – 250 г, масло растительное – 150 г, мука – 0,5 стакана, сухари панировочные – 3 столовые ложки, чеснок – 5 зубчиков, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: баклажаны очистить от кожицы, разрезать вдоль пополам, вырезать часть мякоти. Посолить и оставить на 30–40 минут, затем запанировать в муке и обжарить на масле.

Мякоть баклажанов мелко нарезать, смешать с рублеными грибами и слегка обжарить. Посолить, поперчить, добавить толченый чеснок. Баклажаны наполнить фаршем, посыпать сухарями и запечь в духовом шкафу.

Цветная капуста под майонезом

Расход продуктов: капуста цветная – 700 г, сыр твердый – 50 г, майонез – 250 г, масло сливочное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: капусту помыть, разобрать на отдельные кочешки, сварить до полуготовности в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Сковороду смазать маслом, положить капусту, залить майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Прежде чем варить цветную капусту, ее нужно положить на несколько минут в воду с лимонным соком. Таким образом она сохранит цвет.

Запеченные огурцы

Расход продуктов: огурцы – 7–8 шт., сметана – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 столовые ложки, сыр тертый – 50 г, мука – 2 столовые ложки, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: огурцы помыть, нарезать кубиками, посолить, поперчить, обвалять в муке. Сковороду смазать маслом, положить огурцы, полить сметаной, посыпать тертым сыром и выпекать в духовке. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью.

Помидоры на скорую руку

Расход продуктов: помидоры – 10 шт., сухари панировочные – 200 г, ветчина – 250–300 г, масло сливочное – 4 столовые ложки, зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: помидоры нарезать кружочками, положить на дно сковороды, смазанной маслом, посолить, посыпать сухарями, затем разложить нарезанную тонкими ломтиками ветчину, поперчить, положить слой мелко порубленной зелени, масло. Таким образом чередовать слои, пока не израсходуются все ингредиенты. Сверху посыпать сухарями и положить кусочки масла. Выпекать в духовке до образования золотистой корочки.

Пирог из тыквы

Расход продуктов: тыква – 300 г, яйца – 3 шт., сахар – 1 стакан, мука – 1 стакан, сода – 0,5 чайной ложки, масло растительное – 2 столовые ложки, сухари панировочные – 50 г.

Способ приготовления: тыкву очистить от кожуры, натереть на мелкой терке, добавить сахар, яйца, муку, соду, все перемешать. Сковороду смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить тыквенную массу. Выпекать в не слишком нагретой духовке до готовности. Подавать со сметаной и цукатами.

Тыквенно-яблочный пудинг

Расход продуктов: тыква – 300 г, яблоки – 3–4 шт., молоко – 1 стакан, сахар – 2 столовые ложки, яйца – 2–3 шт., масло сливочное – 1 столовая ложка, крупа манная – 1 столовая ложка, сухари панировочные – 0,5 стакана, орех мускатный (молотый) – 1 столовая ложка.

Способ приготовления: тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками, сложить в кастрюлю, залить молоком и тушить. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевины, нарезать дольками и положить в кастрюлю с тыквой, добавить сахар, тушить в течение нескольких минут, затем всыпать манную крупу, перемешать, накрыть крышкой и тушить еще 10 минут. Белки отделить от желтков, желтки растереть с молотым мускатным орехом, добавить взбитые белки и смешать с остывшей тыквенно-яблочной массой. Сковороду или форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить в форму полученную массу и выпекать в духовом шкафу до готовности. Подать к столу со сметаной.

Каши и запеканки из круп

Каши, приготовленные в духовом шкафу, получаются очень вкусными и сочными. Их можно подавать со сливочным маслом, молоком, использовать в качестве гарнира и как начинку для пирогов. А также из крупы или готовой каши получаются великолепные запеканки.

Каши из различных круп готовят на воде, цельном или восстановленном молоке. Крупы являются высококалорийным продуктом, так как содержат крахмал. Каши бывают рассыпчатыми и вязкими. Рассыпчатые варят на воде или бульоне: берут 1 часть крупы и 2 части жидкости. Крупу засыпают в кипящую, уже подсоленную воду. Вязкие варят на молоке или смеси молока и воды. Брать жидкости нужно втрое больше, чем крупы, и заливать холодной водой. Только манную, кукурузную крупы и овсяные хлопья сначала нужно развести холодной водой, а затем залить горячим молоком.

Вода для каши не должна быть жесткой, так как из-за этого каша теряет свой вкус. Воду смягчить можно, добавив в нее немного масла (как только вода закипит), но лучше всего варить кашу на кипяченой воде.

Прежде всего крупу необходимо перебрать, удалить пустотелые зерна. Готовить кашу лучше в толстостенной посуде с тяжелым дном. Идеально подойдет казан, керамический горшок или чугунок.

На плите варят до полуготовности. Затем кастрюлю с кашей помещают в глубокую сковороду, в которую наливают до половины воды, и ставят в духовку, где каша томится 1,5–2 часа. Хранить кашу можно в холодильнике не более 2 дней.

Крупеник

Расход продуктов: пшенная крупа – 1 стакан, молоко – 3 стакана, творог – 200 г, масло сливочное – 5 столовых ложек, яйца – 2 шт., сметана – 1 стакан, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления: сварить на молоке пшенную кашу до полуготовности. Перемешать с протертым творогом, маслом, яйцами, солью, сахаром. Выложить в смазанную маслом сковороду. Залить сметаной и поставить в духовку. Примерно через 1 час крупеник будет готов.

Гречневик

Расход продуктов: гречневая крупа – 1 стакан, вода – 2 стакана, яйца – 2 шт., масло растительное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: сварить гречневую кашу, охладить до 60 ˚С.

Взбить яйца, смешать их с кашей. Выложить полученную массу на смазанный маслом противень и выпекать в духовке.

Пшенный каравай

Расход продуктов: готовая пшенная каша – 3 стакана, масло сливочное – 4 столовые ложки, яйца – 3 шт., сухари панировочные – 0,5 стакана, сахар по вкусу.

Способ приготовления: белки отделить от желтков, взбить по отдельности. Добавить в кашу сначала желтки вместе с половиной масла и сахаром по вкусу.

Все хорошо перемешать. Затем осторожно ввести белки, смешать с кашей. Сковороду смазать оставшимся маслом, обсыпать сухарями и выложить кашу.

Выпекать в духовке в течение 15–20 минут. Перед подачей к столу можно полить сметаной и украсить листиками мяты.

Рисовая каша с грибами

Расход продуктов: рис – 1 стакан, грибы сушеные – 10 шт., лук репчатый – 1 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: грибы замочить на 1,5–2 часа в холодной воде. Хорошо промыть и сварить. Когда грибы будут готовы, вынуть их, мелко порубить, а грибной отвар довести до кипения, посолить. Лук мелко нарезать и поджарить. Затем положить в грибной отвар масло, поджаренный лук и рис. Варить в течение 15 минут, после чего добавить грибы и томить в слабо разогретой духовке.

Рисовая каша с яблоками

Расход продуктов: рис – 1 стакан, яблоки – 4–5 шт., молоко – 3 стакана, сахар – 2 столовые ложки, цедра лимонная – 1 столовая ложка, орехи, корица, соль по вкусу.

Способ приготовления: рис сварить в молоке с солью до полуготовности. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевины, нарезать дольками, посыпать сахаром, корицей, мелкорубленными орехами, лимонной цедрой, измельченной на терке.

Добавить в кашу, перемешать и поставить в духовку. Подавать на стол можно как в горячем, так и в холодном виде.

Оставшуюся кашу можно разрезать на кусочки, обвалять в панировочных сухарях и запечь в духовке.

Манные шарики

Расход продуктов: крупа манная – 1,5 стакана, молоко – 1 л, масло сливочное – 2 столовые ложки, яйца – 2 шт., сахар – 2–3 столовые ложки, сухари панировочные, соль по вкусу.

Способ приготовления: сварить на молоке манную кашу (крутую), охладить, нарезать на равные части, смочить в яйце и обвалять в сухарях. Противень смазать маслом, положить на него получившиеся кусочки, посыпать сахаром.

Запеканка

Расход продуктов: крупа (рисовая, пшенная или овсяная) – 1 стакан, молоко – 3 стакана, яйцо – 1 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления: в кипящее молоко всыпать крупу и варить до полуготовности. Посолить, положить сахар, хорошо размешать. Яйцо и 1 стакан молока взбить.

Кашу выложить на смазанный маслом противень, залить яично-молочной массой и выпекать до образования румяной корочки.

Запеканка из пшенной каши и тыквы

Расход продуктов: крупа пшенная – 1 стакан, тыква – 100 г, молоко – 2,5 стакана, сахар – 5 столовых ложек, яйца – 2 шт., изюм – 50 г, масло сливочное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: сварить пшенную кашу на молоке. Тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кусками и тушить с добавлением небольшого количества воды. Когда тыква станет мягкой, протереть ее через сито и смешать с кашей. Добавить яйца, изюм, сахар, соль, все тщательно вымешать и выложить на предварительно смазанный маслом противень. Запечь в духовом шкафу до образования румяной корочки. Перед подачей на стол смазать запеканку сметаной.

Перловая каша

Расход продуктов: крупа перловая – 1 стакан, масло сливочное – 2 столовые ложки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления: крупу замочить на 4 часа, после чего слить воду, выложить в кипящую воду, варить 5 минут, затем откинуть на сито. В кастрюлю (лучше чугунную) налить 2 стакана воды, добавить сахар, соль, масло. Затем выложить крупу и варить до загустения. Затем поставить томить в духовку на 2 часа.

Рисовая каша с медом и изюмом

Расход продуктов: рис – 1 стакан, мед – 0,5 стакана, изюм – 100 г, масло сливочное – 3 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: рис хорошо промыть, варить до полуготовности. Затем промыть его холодной водой. В кастрюлю (чугунную) положить масло, рис, добавить немного воды, посолить и поставить в духовку. Мед смешать с промытым высушенным изюмом, выложить в кастрюлю поверх риса за 10 минут до готовности.

Пирог с овсяными хлопьями и орехами

Расход продуктов: хлопья овсяные – 2 стакана, орехи грецкие – 1,5 стакана, сахар – 2 стакана, маргарин – 200 г, белки – 3 шт., масло сливочное – 2 столовые ложки, вода – 3 столовые ложки, корица по вкусу.

Способ приготовления: хлопья смешать с маргарином, 1,5 стакана сахара, водой. Замесить тесто и скатать его в шар. Положить на 1 час в холодильник. Сковороду смазать маслом, выложить в нее тесто, разровнять, посыпать рублеными орехами. Белки взбить с оставшимся сахаром и залить пирог. Сверху посыпать корицей и выпекать в духовке до готовности.

Изделия из теста

Хлеб

Хлеб, как известно, всему голова. Без него невозможно представить каждодневный рацион человека. Очень редко мы не употребляем хлеб за завтраком, обедом или ужином. В его состав входят жизненно важные вещества: белки, жиры и углеводы, минеральные вещества, аминокислоты и витамины.

Если так получилось, что хлеб почерствел, не спешите его выбрасывать, ведь из него можно приготовить полезные и питательные блюда.

Драчена со сметаной и сыром

Расход продуктов: хлеб пшеничный – 300 г, сыр тертый – 250 г, яйца – 7 шт., молоко – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, масло сливочное – 2 столовые ложки, молотый мускатный орех, соль по вкусу.

Способ приготовления: срезать корки с хлеба, мякиш залить горячим молоком и измельчить. Добавить часть тертого сыра, яичные желтки, соль, сметану и все вымешать.

Затем ввести в массу взбитые в густую пену яичные белки. Сковороду смазать маслом, вылить в нее полученную массу, посыпать оставшимся сыром, мускатным орехом и выпекать в духовке до готовности.

Пирог из ржаного хлеба с яблоками

Расход продуктов: хлеб ржаной – 300 г, яблоки – 3–4 шт., масло сливочное – 5 столовых ложек, сахар – 1 стакан.

Способ приготовления: ржаной хлеб натереть на терке. Яблоки очистить от кожицы, мелко нарезать, посыпать сахаром. Сковороду смазать маслом, вниз положить слой хлебной крошки, затем слой яблок и снова хлебной крошки. Сверху полить маслом и запечь в духовке.

Хлеб со свежими грибами

Расход продуктов: хлеб пшеничный – 300 г, грибы свежие – 200 г, лук репчатый – 1–2 шт., масло сливочное – 3 столовые ложки, яйца – 2 шт., мука – 2 столовые ложки, сметана – 2 столовые ложки, укроп – 1 пучок, сухари молотые, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: хлеб нарезать тонкими ломтиками. Яйца взбить, посолить, смочить в них хлеб. Грибы хорошо промыть, почистить, мелко нарезать и обжарить вместе с нашинкованным луком в масле. Добавить сметану, муку, посолить, поперчить. Тушить в течение 30 минут. Противень смазать маслом, выложить ломтики хлеба, залить их грибным соусом, посыпать молотыми сухарями, добавить мелко нарезанный укроп, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на несколько минут. На стол подать горячим.

Хлеб, запеченный с яйцами

Расход продуктов: хлеб пшеничный – 300 г, лук репчатый – 1–2 шт., яйца – 5 шт., масло сливочное – 3 столовые ложки, майоран, соль по вкусу.

Способ приготовления: хлеб нарезать тонкими ломтиками, обжарить с обеих сторон в сливочном масле на сковороде. Отдельно обжарить нашинкованный лук до светло-желтого цвета, положить его сверху на хлеб, посолить, залить взбитыми яйцами, посыпать рубленым майораном и поставить запекать в духовку.

Пиццы

Тесто для пиццы

Расход продуктов: вода (чуть теплая) – 200 мл, дрожжи – 1 чайная ложка, мука – 2 стакана, масло сливочное – 1 столовая ложка, соль – 1 чайная ложка.

Способ приготовления: ингредиенты, входящие в состав теста для пиццы, должны быть комнатной температуры. Дрожжи развести в небольшом количестве воды. Муку высыпать в миску горкой, сделать в ней углубление, в которое вылить разведенные дрожжи. Посолить, осторожно влить оставшуюся воду, добавить масло, все тщательно перемешать. Тесто должно получиться однородным и гладким, не прилипать к рукам. Затем нужно скатать из теста шар, надрезать его сверху, чтобы тесто легче поднималось, накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 1,5 часа. Перед раскатыванием тесто нужно немного помять, чтобы в нем не осталось углекислоты, и снова вымесить. Затем тесто нужно раскатать, вырезать круги диаметром 20–25 см. Хранить в холодильнике тесто можно не более 2 дней.

Пицца с ветчиной и грибами

Расход продуктов: тесто для пиццы (см. выше), ветчина – 100 г, грибы свежие – 300 г, помидоры (красные) – 2–3 шт., масло подсолнечное – 2–3 столовые ложки, сыр твердый – 50 г, петрушка, сухой базилик, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: очищенные и помытые шампиньоны мелко нарезать и потушить в разогретом на сковороде масле 10 минут. В конце тушения посолить. Приготовленное тесто выложить ровным слоем в смазанную маслом форму или на противень. Сверху положить слой тонко нарезанных помидоров, посолить, поперчить, положить слой шампиньонов, затем слой нарезанной кубиками ветчины. Посыпать все тертым сыром, мелко нарезанной петрушкой, базиликом, полить маслом. Выпекать пиццу в не слишком нагретой духовке 20–25 минут.

Пицца с сырокопченой колбасой и грибами

Расход продуктов: тесто для пиццы (см. выше), масло растительное – 2 столовые ложки, лук репчатый – 1–2 шт., перец сладкий – 1 шт., грибы свежие – 250 г, соус томатный – 250 г, сыр

моцарелла (или любой другой) – 50 г, сыр пармезан – 15 г, сырокопченая колбаса – 150 г.

Способ приготовления: перец очистить от семян. Мелко нарезать лук, сырокопченую колбасу, перец и грибы. Разогреть духовку до 220 ˚С. В сковороде, смазанной маслом, пассеровать лук, перец и грибы. Выложить тесто для пиццы на противень и равномерно намазать томатным соусом.

Разделить луковую смесь поровну между пиццами, распределив ее равномерно по краям. Положить на пиццы половину порции тертой моцареллы и добавить колбасу. Сверху положить оставшуюся моцареллу, посыпать тертым пармезаном и поместить противень в духовку. Выпекать в течение 10 минут, до тех пор пока сыр не расплавится и не приобретет коричневатый оттенок. Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Пицца с рыбой

Расход продуктов: тесто для пиццы (см. выше), рыба (любая отварная или копченая) – 250 г, лук репчатый – 1 шт., помидоры – 2 шт., сыр твердый – 40 г, майонез – 3 столовые ложки, масло растительное – 2 столовые ложки, сельдерей по вкусу.

Способ приготовления: на противень выложить тесто, смазать приготовленные основы майонезом. Затем уложить кусочки нарезанной рыбы, спассерованный в масле нашинкованный лук, нарезанные кубиками помидоры. Сверху посыпать тертым сыром и мелко нарезанным сельдереем. Выпекать в духовом шкафу в течение 15 минут при температуре 250 ˚С.

Пицца с перцем, помидорами и луком

Расход продуктов: тесто для пиццы (см. выше), перец сладкий красный – 1 шт., помидоры – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, масло подсолнечное или оливковое – 2–3 столовые ложки, сыр тертый – 0,5 стакана, порошок карри – 1 чайная ложка, базилик, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: перец очистить от семян, нарезать кольцами и потушить 10 минут в разогретом масле вместе с истолченным чесноком и нашинкованным луком.

Приготовленное тесто выложить в смазанную маслом форму или на противень. Сверху положить слой очищенных и тонко нарезанных помидоров, затем слой тушеного перца. Посолить, поперчить, посыпать порошком карри и мелко нарезанным

базиликом. Поверхность полить маслом. Выпекать пиццу в не слишком нагретой духовке 20 минут. Затем посыпать тертым сыром и подержать в духовке еще 5 минут, чтобы сыр расплавился.

Пицца с мясом

Расход продуктов: тесто для пиццы, мясо (любое отварное) – 200 г, соус томатный – 3 столовые ложки, помидоры – 2 шт., сыр тертый – 40 г, масло растительное – 2 столовые ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления: мясо покрутить в мясорубке, слегка поджарить на растительном масле, посолить. Тесто выложить на смазанный маслом противень, смазать томатным соусом, выложить мясо, нарезанные кружочками помидоры, посыпать тертым сыром. Выпекать 20 минут.

Выпечка

Пирог из мандаринов

Расход продуктов: мандарины – 6 шт., сахар – 1,5 стакана, яйца – 2 шт., кефир – 1 стакан, мука – 3 стакана, масло сливочное – 5 столовых ложек, сухари панировочные – 0,5 стакана, сода, гашенная уксусом, – 1 чайная ложка.

Способ приготовления: 3 столовые ложки масла растереть с сахаром и яйцами. Добавить муку, кефир, очищенные и прокрученные в мясорубке мандарины. Все размешать, добавить соду и выложить в сковороду, смазанную оставшимся маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Выпекать в духовке до готовности.

Печенье ореховое

Расход продуктов: мука – 2 стакана, масло сливочное – 3 столовые ложки, сметана – 0,5 стакана, яйца – 5 шт., сахар – 1 стакан, сок лимонный – 1 чайная ложка, орехи грецкие – 1 стакан, сода – 1 чайная ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления: отделить белки от желтков (4 шт.). Масло растереть с сахаром, добавить сметану, желтки, муку, лимонный сок, соду, посолить и тщательно перемешать. Осторожно ввести взбитые белки и замесить тесто. Раскатать тесто ровным слоем, поверхность смазать оставшимся яйцом, посыпать измельченными орехами. Вырезать ножом фигурки разной формы и выпечь в духовке при температуре 160 ˚С.

Печенье сырное

Расход продуктов: мука – 2 стакана, масло сливочное – 5 столовых ложек, сыр твердый – 80 г, яйца – 3 шт., тмин – 1 чайная ложка, розмарин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: сыр натереть на терке, смешать с маслом (3 столовые ложки), 2 яйцами, добавить муку, посолить, поперчить, все хорошо перемешать. Охладить тесто в течение 40 минут в холодильнике.

Затем раскатать тонким пластом и вырезать ножом фигурки разной формы. Каждую фигурку смазать яйцом и посыпать тмином. Противень смазать оставшимся маслом, выложить на него фигурки и выпечь в духовом шкафу при температуре 180 ˚С.

Когда печенье остынет, разложить его на большую тарелку и украсить листочками розмарина.

Рулет с маком

Расход продуктов: мука – 3 стакана, молоко – 1,5 стакана, масло сливочное – 300 г, сахар – 2 стакана, желтки – 5 шт., яйцо – 1 шт., дрожжи – 40 г, мак – 300 г, мед – 0,5 стакана, соль по вкусу.

Способ приготовления: дрожжи развести в теплом молоке, всыпать половину муки и поставить опару. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, добавить яичные желтки, растертые с 1,5 стакана сахара, всыпать оставшуюся муку, посолить и все размешать. Затем влить растопленное сливочное масло, снова перемешать и поставить в теплое место. Когда тесто вновь увеличится вдвое, выложить его на разделочную доску и раскатать. Мак залить кипятком и дать постоять 30 минут. Затем слить воду, растереть мак в ступе, добавить мед, оставшийся сахар, все хорошо перемешать. На тесто положить начинку, свернуть в рулет, положить его на противень, смазанный маслом. Оставить рулет на 30 минут для подъема, после чего смазать его взбитым яйцом и выпечь в горячей духовке.

Пирог из творога

Расход продуктов: творог – 500 г, мука – 2 столовые ложки, яйца – 4 шт., сахар – 1 стакан, масло сливочное – 4 столовые ложки, цедра 1 лимона, изюм – 50 г, курага – 100 г, сок лимонный – 1 столовая ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления: творог протереть через сито, добавить муку, сахар, 3 яйца, все хорошо перемешать. Затем положить половину масла, добавить лимонный сок, тертую цедру лимона, промытые и просушенные изюм и курагу (нарезанную). Все посолить и перемешать, после чего выложить на смазанную маслом сковороду или форму. Верх торта смазать оставшимся яйцом и поставить в хорошо разогретую духовку.

Торт с вишней

Расход продуктов: вишня – 700 г, масло сливочное – 150 г, сахар – 1,5 стакана, яйца – 5 шт., мука – 1 стакан, натертый шоколад – 2 столовые ложки, сухари панировочные – 0,5 стакана, орехи миндальные.

Способ приготовления: белки отделить от желтков. Масло растереть с 1 стаканом сахара, ввести желтки, муку и взбитые

белки, замесить тесто. Противень смазать маслом, обсыпать сухарями и выложить на него тесто. Сверху положить вишни без косточек, посыпать оставшимся сахаром, шоколадом и измельченными орехами. Выпечь в духовке при температуре 180 °С.

Торт «Зебра»

Расход продуктов: яйца – 5 шт., сметана – 1 стакан, сахар – 2 стакана, масло сливочное – 350 г, мука – 2 стакана, какао-порошок – 4 столовые ложки, молоко сгущенное – 100 г, сода – 1 чайная ложка, уксус – 1 чайная ложка.

Способ приготовления: взбить яйца и сахар, добавить соду, гашенную уксусом, сметану, 250 г растопленного масла, муку, все еще раз тщательно перемешать. Полученную массу разделить на две части, в одну из которых добавить 1 столовую ложку какао-порошка, а в другую – 1 столовую ложку муки. Сковороду или форму смазать маслом и вливать по 1 столовой ложке белую и темную массу, пока не закончатся. Выпечь в духовом шкафу при температуре 220 °С на медленном огне. Остывший торт смазать кремом, приготовленным из какао-порошка, сгущенного молока и оставшегося масла.

Торт кисельный

Расход продуктов: кисель – 600 г, яйца – 7 шт., мука – 1,5 стакана, сметана – 1 стакан, сахар – 1 стакан, масло сливочное – 200 г, бананы – 2–3 шт., киви – 1–2 шт., сода – 1 чайная ложка.

Способ приготовления: кисель растереть с яйцами, добавить муку, соду, замесить тесто. Затем разделить его на 3 части и выпечь 3 коржа. Пока коржи остывают, приготовить начинку из сметаны, взбитой с сахаром, масла и измельченных бананов. Остывшие коржи смазать начинкой, сверху торт украсить очищенными кружочками киви, уложенными в виде черепицы.

Сахарные пирожные

Расход продуктов: масло сливочное – 3 столовые ложки, яйца – 2 шт., сахар ванильный – 50 г, какао-порошок – 1 чайная ложка, пудра сахарная – 250 г, молоко – 2 стакана, мука – 2 стакана, сода – 1 чайная ложка, орехи – 0,5 стакана, сок фруктовый, джем или варенье по вкусу.

Способ приготовления: 2 столовые ложки масла, яйца, пудру и ванильный сахар растереть, добавить какао-порошок, 1,5

стакана муки, молоко, соду, растертые орехи, все хорошо перемешать. Противень смазать маслом и обсыпать оставшейся мукой, выложить тесто, выпечь в разогретой духовке. Готовое изделие охладить, разрезать поперек пополам, смочить соком, смазать джемом или вареньем, половинки соединить, затем нарезать на кусочки любой формы и обильно посыпать сахарной пудрой.

Клубничный пирог

Расход продуктов: мука – 400 г, пудра сахарная – 150 г, масло сливочное – 150 г, цедра 1/2 лимона, яйца – 3 шт., желтки – 2 шт., сметана – 2 столовые ложки, клубника – 500 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: 300 г муки смешать с половиной сахарной пудры и солью, добавить измельченную цедру лимона, масло, желтки, сметану, вымесить тесто и оставить его на 2 часа. Затем тесто раскатать, переложить на смазанный маслом и обсыпанный половиной оставшейся муки противень и поместить в духовку.

Слегка пропеченное тесто вынуть и положить на него промытую и просушенную клубнику, которую залить тестом, приготовленным из яиц и оставшихся сахарной пудры и муки. Далее пирог выпекать в умеренно разогретой духовке.

Медовый хлебец

Расход продуктов: мука – 400 г, сахар – 1 стакан, мед – 1 столовая ложка, яйцо – 1 шт., молоко – 0,5 стакана, фрукты консервированные – 50 г, орехи – 50 г, гвоздика молотая, корица, сода по вкусу.

Способ приготовления: муку размешать с содой. Из сахара приготовить карамель, залить ее небольшим количеством воды и размешать. Остывшую жидкость влить в муку. Затем добавить жидкий мед, яйцо, корицу, гвоздику, все перемешать, затем влить молоко. Консервированные фрукты и орехи измельчить, добавить в тесто и перемешать. Форму для кекса смазать маслом и обсыпать мукой, выложить в нее тесто, поставить в умеренно разогретую духовку. Готовый хлебец можно посыпать сахарной пудрой.

Кекс с черносливом

Расход продуктов: яйца – 4 шт., мука – 1 стакан, сахарная

пудра – 250 г, молоко – 1 стакан, какао-порошок – 1 столовая ложка, масло сливочное – 3 столовые ложки, орехи – 50 г, чернослив – 100 г, сахар ванильный – 40 г, варенье (любое) – 0,5 стакана, сода – 0,5 чайной ложки.

Способ приготовления: яйца взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром, добавить варенье, какао-порошок, масло и все хорошо взбить. Затем влить молоко, добавить муку и соду, измельченные орехи и чернослив. Снова все взбить. Форму для кекса смазать маслом и обсыпать мукой, выложить в нее тесто и выпечь в умеренно нагретой духовке. Когда кекс остынет, его можно обсыпать сахарной пудрой.

Пряники лимонные

Расход продуктов: мука – 2 стакана, мед – 200 г, сахар – 0,7 стакана, масло сливочное – 2 столовые ложки, цедра 1/2 лимона, вода – 0,5 стакана, желток – 1 шт., сода – 1 чайная ложка.

Способ приготовления: сахар смешать с медом и водой, вскипятить до полного растворения сахара. Затем всыпать с сахарный сироп 1 стакан муки и хорошо перемешать до получения однородной массы. В остывшее тесто положить масло, соду, муку, измельченную цедру лимона. Вымесить тесто, раскатать толщиной 1 см, посыпать мукой, вырезать ножом фигурки различной формы. Противень смазать маслом, уложить на него фигурки, смазать каждую яичным желтком и выпечь в духовом шкафу.

Колечки с орехами

Расход продуктов: мука – 2,5 стакана, масло сливочное – 2 столовые ложки, яйца – 3 шт., молоко – 1 стакан, пудра сахарная – 100 г, дрожжи – 30 г, орехи миндальные – 150 г, соль по вкусу.

Способ приготовления: белки отделить от желтков. Муку смешать с солью и сахарной пудрой, добавить масло, взбитые желтки, дрожжи, предварительно распущенные в теплом молоке, замесить тесто, оставить его в теплом месте на 1,5–2 часа. Затем разделить тесто на маленькие кусочки, которые раскатать на тонкие жгутики, свернуть их в виде кружочков. Смазать полученные изделия взбитыми в пену белками, посыпать измельченными миндальными орехами. Противень смазать маслом, выложить на него полученные колечки и выпечь в духовом шкафу при температуре 220 °С. Готовые колечки посыпать сахарной пудрой.

Печенье соленое

Расход продуктов: мука – 2 стакана, масло сливочное – 200 г, брынза – 200 г, белок – 1 шт., тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления: брынзу натереть на терке, смешать с размягченным маслом до однородной массы.

Всыпать муку, немного посолить, поперчить, замесить тесто, поставить в холодное место на 1,5–2 часа. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать ножом фигурки различной формы. Противень смазать маслом, выложить полученные фигурки, смазать каждую взбитым белком, посыпать солью и тмином и выпечь в духовом шкафу при температуре 220 °С до готовности.

Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Ореховые шарики

Расход продуктов: масло сливочное – 400 г, сахар – 1,5 стакана, яйца – 4 шт., хлопья кукурузные – 400 г, молоко сгущенное (вареное) – 400 г, мука – 3 стакана, орехи миндальные – 2 стакана, сахар ванильный – 1,5 г, орех мускатный (молотый) – 1 столовая ложка, сода – 0,5 чайной ложки.

Способ приготовления: муку и половину масла порубить, добавить сахар, яйца, ванильный сахар и соду. Все тщательно перемешать. Раскатать тесто пластом 1 см, вырезать ножом фигурки различной величины.

Противень смазать маслом, выложить на него полученные фигурки и выпечь до готовности. Оставшееся масло взбить со сгущенным молоком, кукурузные хлопья растолочь в ступке, перемешать с кремом и скатать небольшие шарики. Внутрь каждого шарика положить миндальный орех. На готовые фигурки положить по шарику, посыпать молотым мускатным орехом и подать к чаю.

Трубочки миндальные

Расход продуктов: мука – 4 столовые ложки, яйца – 4 шт., пудра сахарная – 1,5 стакана, молоко – 1 стакан, масло сливочное – 5 столовых ложек, сахар – 0,5 стакана, орехи миндальные – 200 г.

Способ приготовления: орехи измельчить. В сковороду вылить молоко, всыпать 1 столовую ложку муки, 1 стакан сахарной пудры, тщательно перемешать, добавить половину

измельченных орехов. Варить смесь до густоты. Желтки отделить от белков, растереть с маслом, сахаром, оставшимся истолченным миндалем, добавить муку и отдельно взбитые белки. Все хорошо перемешать. Противень смазать маслом, обсыпать мукой, раскатать на нем тесто тонким пластом, разрезать его на несколько частей, в зависимости от выбранного размера трубочек. Выпечь тесто в духовке до светло-желтого цвета. Затем снять их с помощью лопатки и сразу же свернуть в трубочки, иначе тесто будет ломаться. Полученные трубочки заполнить молочно-миндальным кремом и посыпать сахарной пудрой.